칼 럼

김 소 형 한의학박사

체질에 맞는 피부 관리법

좋은 음식도 체질에 맞지 않으면 좋은 효과를 발휘하지 못하거나 해가 될 수 있다. 피부 관리에 있어서도 체질은 중요하다.

소음인은 '신대비소(腎大脾小)'의 특징을 갖고 있어서 신장 기능은 강하지만 소화기능이 약한 편이다. 소화기의 기능이 떨어져 있어서 영양 공급 역시 원활하지 않으므로 피부 탄력도 떨어지고 기미나 잡티도 잘 생길 수 있다. 또한 몸이 차기 때문에 혈액순환과 신진대사도 좋지 못하고 창백하고 건조한 피부를 가진 사람들이 많다.

소음인은 건강하고 탄력 있는 피부 관리를 위해 균형 있는 영양 공급이 가장 중요하다. 몸이 찬 편이라 겨울철에는 체온이 떨어지지 않도록 유의해야 하며, 몸을 덥히고 신진대사를 원활하게 만들 수 있는 따뜻한 성질의 음식을 먹는 것도 도움이 된다. 찹쌀, 닭고기, 벌꿀, 대추, 마늘, 생강, 고추 등이 도움이 된다.

인삼, 검은깨, 더덕 등을 피부 관리에 활용하는 것도 효과적이다. 인삼과 더덕에 풍부한 사포닌은 피부 속 노폐물을 배출해주고 혈액순환과 신진대사를 순조롭게 만들어주기 때문에 피부를 촉촉하고 탄력 있게 만드는 데 도움이 된다. 검은깨도 필수 아미노산과 비타민이 풍부해서 거칠어진 피부를 매끄럽게 만들어주며 활력과 영양 공급에 좋다.

소양인은 '비대신소([脾大腎小)'의 특징을 가지고 있어서 소화기는 강하지만 신장은 약한 편이다. 소화기능이 발달해서 식욕이 좋고 폭식이나 과식을 하기 쉬운 소양인은 신장이 약해 노폐물의 배출이 잘 되지 않아 전반적인 신진대사가 좋지 않은 경우가 많다. 때문에 얼굴이 잘 붓고 피부가 건조하면서 피지 분비 또한 많아서 피부 관리가 대체적으로 어려운 편이다. 체내에 열이 많은 편이라 얼굴이 잘 붉어지고 탄력이 떨어져 처짐이나 주름도 빨리 진행될 수 있다. 체내 열이 있어서 여름철보다는 기온이 내려가는 가을, 겨울이 피부 관리하기가 수월하다.

노폐물 배출을 원활하게 해주는 녹두, 알로에, 맥반석 등의 재료를 활용하면 피부를 건강하게 가꿀 수 있다. 스트레스에 예민한 소양인의 경우 마음을 진정시켜주는 효과가 있는 구기자차도 도움이 된다. 구기자는 혈액순환을 활성화시키는 데도 좋기 때문에 신장 기능이 약한 소양인들의 건강에 효과적이다.

우리나라 사람 100명 중 한두 사람에 불과할 정도로 드문 체질인 태양인은 폐대간소(肺大肝小)의 체질이라 폐의 기능은 좋은 반면 간의 기능은 약하다. 간이 약하기 때문에 기미도 잘 생길 수 있고, 대체로 피부가 흰 편이지만 몸에 열이 많아 얼굴이 쉽게 붉어지기도 한다. 건조함이 심해질 수 있기 때문에 겨울철 보습에 신경 써야 한다. 평상시 물을 충분히 마시고 건강에 도움이 되는 한방차를 자주 마시는 것도 좋다. 솔잎차는 태양인들의 건강에 도움이 되는데, 위로 상승하는 기운을 내려주고 마음까지 편안하게 만들어주기 때문에 효과적이다. 감초나 오트밀처럼 보습 성분이 풍부한 재료를 활용해서 피부 관리를 해주면 겨울에도 촉촉한 피부를 유지할 수 있다.

태음인은 '간대폐소(肝大肺小)'의 특징을 갖고 있기 때문에 간과 위장의 기능은 좋지만 폐와 대장은 약한 편이다. 그래서 식욕이 좋고 음식을 많이 잘 먹는 편인데다가 영양분을 체내에 쌓아두려고 하는 특성이 있어 사상체질 중 가장 비만해지기도 쉽다. 체내 열이 많고 피지 분비도 많다.

특히 폐나 장은 피부에 가장 영향을 많이 주는 장기인 만큼 폐와 장의 건강에 신경 쓰는 것이 중요하다. 장 건강을 위해 육식이나 자극적인 음식을 피해야 하고, 피부 트러블이 잦은 편이라 이를 다스리기 위해서는 비타민과 미네랄이 풍부한 야채나 해조류 등을 섭취하는 것이 좋다. 당귀, 율무, 사과 등을 활용하면 피지 분비를 조절하고 거칠어진 피부를 부드럽게 만드는 데 도움이 된다.

社 說

퇴직자 취업제한 강화해야

부정 청탁·알선 방지 강화 등 투명한 공직사회를 위한 공직윤리제도 개선안이 마련돼 입법절차에 들어간다니 성과가 기대된다. 인사혁신처가 '공직자윤리법' 개정안을 최근 입법예고한 것이다.

개정안에는 국가안보, 국민건강 분야에서 퇴직공직자의 취업제한 범위가 확대된다. 일정 규모 업체에만 취업을 제한했던 방위산업, 건강안전 분야는 업체 규모에 관계없이 퇴직공직자의 취업제한을 강화하도록 했다.

부정한 청탁·알선을 받은 공직자에 한해 '부정 여부'를 스스로 판단해 신고하던 규정을 소속기관의 장에게 신고하도록 의무화하고, 이를 알고 있는 누구든지 신고할 수 있도록 했다. 부정한 청탁·알선을 받은 공직자는 2년 이하의 징역 또는 2000만원 이하의 벌금에 처해진다. 또 공직자 재산심사 때 대상자의 재산형성 과정 심사를 강화한다. 재산공개 대상자는 토지, 건물, 비상장 주식 등의 취득일자와 경위, 자금출처 등을 의무적으로 신고해야 한다.

액면가로 신고해 재산보유 상황을 축소·왜곡시킨다는 비판이 있었던 비상장 주식은 실거래가 또는 실질가치로 신고하도록 했다. 기관별로 직무 관련성이 높은 부서 공무원은 해당 분야 주식을 취득할 수 없게 하는 근거를 마련했다.

인사처는 또 공직윤리제도를 현실에 맞게 운용하기 위해 재산등록의무자와 취업심사대상자를 분리해 적용한다고 밝혔다. 다만 경비원, 주차요원, 현장 일용직 등 퇴직공직자의 민관유착 가능성이 없는 업무유형은 취업심사에서 제외한다.

정부의 이같은 조치가 투명하고 건전한 사회를 만드는데 크게 일조할 수 있기를 기대한다.

독자투고 E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

교통사고 발생 시, 어떻게 해야 할까?

우리나라의 교통사고 최근 5년간 통계를 보면 한 해 평균 22만여 건으로 누구든지 차를 몰다보면 교통사고의 위험에 노출되어 있지만 초보운전자부터 베테랑운전자까지 대부분 교통사고가 나는 경우에는 어쩔 줄 몰라 하는 경우가 굉장히 많은 것 같다.

교통사고 발생 시에 처리요령을 알아보면, 우선 교통사고가 발생하면 2차 사고를 예방하기 위해 비상등을 켜고 가능하면 후방삼각대 등을 이용하여 뒤차에 알림 조치를 취한 뒤 사고 정도와 부상자를 살피고, 부상자가 있을 경우에는 119에 가장 먼저 신고해서 구호를 먼저 하는 게 중요하며 그런 후 112와 보험사에 신고를 접수해 도움을 받아야한다.

경찰이나 보험사가 오기 전에 사고 당사자 간 이름과 휴대전화 번호를 교환하는 건 좋지만 중요한건 경찰관에게 면허증과 같은 신분증 제시요구에 응할 필요가 있지만 다른 운전자에게는 제시 의무가 없으며 만약 건네줄 경우 가해 책임이 가중 될 우려가 있기 때문에 건네주지 말아야한다.

다음으로, 경찰이나 보험사에서 올 때 까지 현장을 보존하는 게 중요한데 현장 기록을 마치기 전에 차를 움직이지 말아야한다.

차를 어쩔 수 없이 옮겨야 하는 상황이라면 흰색 스프레이로 바퀴 주변을 표시하고 사진을 촬영해야한다. 찍어야하는 사진은 진행방향 앞쪽/원거리에서 차선/차량 위치와 뒤쪽/원거리에서 차선/차량의 위치, 충돌/파손 부위 근거리, 뒤쪽 스키드마크와 충돌 차량 번호판(앞/뒤)촬영과 블랙박스가 있다면 블랙박스 장착장면이 나와 있어야한다.

또한 사설 견인차량은 과도한 견인비가 우려되기 때문에 보험사의 견인차를 기다려 견인 서비스를 활용하는 게 좋다.

진현석 / 전남지방경찰청 제1기동대

주택용 기초소방시설 선택 아닌 필수

현대인의 주거생활에 다양한 방식의 난방과 취사연료가 사용되고 사용량 또한 증가하며 화재발생의 위험성이 점차 커지고 있다.

2015년 한 해 전국에서 발생한 화재 4만2134건(사망 325명, 부상 1,855명) 중 주택(공동, 단독, 기타)에서 발생한 화재는 전체 25%에 해당하는 1만372건으로 가장 많은 비중을 차지하고 있다. 또 화재발생 원인은 부주의(51%), 전기적 요인(22%) 순으로 나타났다.

주택은 우리 삶에 없어서는 안될 생활의 터전으로 중요한 역할을 하는 공간이다. 그러나 아파트 이외의 주거시설은 소방시설의 사각지대로 화재발생 시 초기대응 미흡으로 귀중한 인명피해와 막대한 재산피해가 발생할 수 있다. 이러한 주택의 화재로부터 안전을 확보하고자 지난 2011년 8월 4일 관련 법률이 개정됐다.

개정된 '소방시설 설치·유지 및 안전관리에 관한 법률'에 따르면 신규 주택은 의무적으로 기초 소방시설(소화기 및 단독경보형 감지기)을 설치하고, 이미 건축이 완료된 기존 주택의 경우에도 올해 2017년 2월 4일까지 관련 시설의 설치를 완료해야 한다.

실제로 주택의 기초소방시설 보급과 관련한 선진국의 사례를 보면, 미국에서는 기초소방시설 보급률이 22%에 그쳤던 지난 1977년에는 주택화재로 인한 사망자가 5,860여명에 달했으나 보급률이 94%에 이른 2002년에는 사망자가 2,670여명으로 25년 동안 주택화재 사망자가 매년 약 128명씩 감소했다.

화재 피해를 최소화하기 위해 주택의 기초소방시설인 단독경보형감지기에 의한 신속한 화재 인지와 대피, 소화기로 화재 초기대응이 이뤄진다면 소중한 내 가족과 이웃의 안전을 지킬 수 있으리라 확신한다.

신문석 / 여수소방서 소방정대 소방교

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로 배우는 千 字 文

孟 맏 맹
軻 수레 가
敦 도타울 돈
素 본디 소

孟軻敦素

▷뜻 : 맹자는 그 모친의 교훈을 받아 자사 문하에서 배움.

등록번호 광주 가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062)222-5547
팩 스 (062)222-5548
광고국 (062)222-5544
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.